

平成23年 3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食生活の自立をめざそう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 菜の花のからしあえ くだもの	牛乳, さわら, 白みそ, かまぼこ, 豆腐	にんじん, みつば, たまねぎ, えのきだけ, 菜の花, はくさい, いちご	赤飯, ジャがいも, 上白糖	776	33.3
2	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	いか, 豚肉, 牛乳, ヨーグルト	チンゲンサイ, しょうが, 葉ねぎ, きくらげ, しなちく, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, にんにく, れんこん	ごま油, 中華めん, とうもろこし, さつまいも, 油	841	32.3
3	自由献立					
4	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 コーンスープ	牛乳, 若どり, 卵, ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	米粉パン, 油, 小麦粉, パン粉, とうもろこし, ジャがいも, とうもろこし, サラダ油	819	31.8
5	麦ご飯 納豆 牛乳 まぐろのしょうが煮 みそ汁	納豆, 牛乳, まぐろ, 中みそ, 赤みそ 豆腐, 油あげ, わかめ	しょうが, こんにゃく, ごぼう, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ	麦, 精白米, いりごま, サラダ油, 黒砂糖, ジャがいも	812	39.0
6	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ くだもの	スキムミルク, 牛肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, にんにく, トマトピューレー, トマトケチャップ, キャベツ, りんご	精白米, ジャがいも, サラダ油, ハヤシルウ, ビーフシチュー, 上白糖	826	23.5
7	きつねうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ	わかめ, すしあげ, 若どり, かまぼこ, 牛乳, ほしむきえび, 卵, 青のり粉	にんじん, 葉ねぎ, えのきだけ, たまねぎ, はくさい	うどん, 三温糖, 小麦粉, いりごま, でん粉, 油	827	31.8
8	中華飯 牛乳 華風サラダ	えび, 豚肉, いか, うずら卵, 牛乳, 焼き豚	はくさい, たけのこ, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, 赤ピーマン	でん粉, ごま油, 精白米, いりごま, 上白糖, サラダ油, ジャがいも	803	30.6
9	自由献立					
10	ご飯 牛乳 赤魚の四川風 ワンタンスープ くだもの	牛乳, 赤魚, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, にんにく, チンゲンサイ, もやし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, ネーブル	精白米, でん粉, 油, いりごま, 三温糖, ごま油, ワンタン皮, ジャがいも	800	30.2
11	ご飯 ぶりかけ 牛乳 大豆の五目煮 ごま酢あえ	牛乳, 平天, 角切昆布, 牛肉, 大豆, 厚あげ, わかめ	れんこん, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, はくさい, もやし	精白米, 胚芽ふりかけ, サラダ油, ジャがいも, 黒砂糖, 上白糖, いりごま	816	29.9
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳, ミックスチーズ, ベーコン, 若どり	パセリ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	レーズンパン, サラダ油, ジャがいも, 白いんげん豆	818	31.3
14	ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ いりどうぶ くだもの	牛乳, 子持ししゃも, 押し豆腐, 若どり, 卵	干しいたけ, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, 清見オレンジ	精白米, でん粉, 油, ごま油, 三温糖, ジャがいも	835	30.9
15	シーフードスープパゲティ 牛乳 ハムサラダ 一口ゼリー	えび, 牛乳, スキムミルク, 茎わかめ, いか, ベビーホタテ貝, ロースハム	エリンギ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ	サラダ油, ポタージュ, ホワイトルウ, とうもろこし, ソフトめん, ジャがいも, 上白糖, ゼリーミックス	801	32.6
16	自由献立					